

# スプリントイベ ント

リンダ先生の体育の授業

# スプリントイ ベント

- 50メートル - 中学校の T&F チーム用ではありません
- 100メートル
- 200メートル - 中学校の T&F チームは対象外
- 400メートル

# スプリントを実 行するときの ルール



# ルール

- 常に自分の車線に留まらなければなりません。
- 別の車線にはみ出した場合は失格となる
- スタンディングスタートまたはブロックスタートが可能
- レースを開始 - 「マークに達したら、準備を整えて、出発」



スプリント  
の重要な  
要素

# 重要な要素

- **腕を90度に曲げたままにします。**  
ポケットからあごまで、ポケットを引き裂く、肘の働きは膝の働きと同じです。
- 
- **肘を後ろに上げ、膝を上げます。**  
これは反対に起こるべきです。
- 
- あごを水平に保ち、目の焦点を合わせてください。**
- 
- **コアの筋肉を収縮させたままにします。**
- 部分的なバルサルバ法。
  - **肩がリラックスした状態**

腕は体の正中線を超えません。



# 走り方

